



「無料で健康チェック！」2026 年第二弾を開催

～ハカル・タベル・ウゴク・トトノエルがテーマ～

【概要】

北海道大学、株式会社アークス、株式会社ラルズ、株式会社ツルハ及び札幌市の五者が進めるウェルネス推進プロジェクト「H-ARTs（ハーツ）」は、健康で持続可能な地域社会づくりへの貢献を目指し、2023 年から「無料で健康チェック！」（以下、本プログラム）を実施しています。参加者は延べ 2,900 名を超え、市民の皆様の健康意識の醸成に大きく寄与しています。

また、本プログラムには、北海道大学をはじめとする近隣大学の学生ボランティアがスタッフとして参加しており、学生と地域の方々との交流の場にもなっています。

本プログラムの 2026 年第二弾を下記要領で開催します。

【2026 年 第 2 回開催概要】

【名 称】 無料で健康チェック！

【日 程】 2026 年 5 月 31 日（日）10 時 00 分～16 時 00 分

【場 所】 スーパーアークス北 24 条店 1F 及び 2F（札幌市北区北 24 条西 9 丁目 1-1）

【対 象】 一般市民

【実 施 内 容】

従前より人気の「脳年齢測定」「骨健康度測定」、推定野菜摂取量が測定できる「ベジチェック®」、身体のゆがみをチェックし自分にあった運動ができる「TANO（タノ）」、そして現在の体力や健康状態を確認できる「握力測定」を実施します。

さらに今回は、大塚食品株式会社による、いつもの食事と同じように毎日おいしく食べられて、無理なく健康的にカロリーコントロールができる「マイサイズ」の試食ができる「大塚食品マイサイズ試食ブース」、サントリーフーズ株式会社による、健康習慣の新たな選択肢として手軽においしく栄養を取れる「ロコモア WATER」「セサミン 1000」の試飲ができる「サントリー飲むサプリ試飲ブース」、そして、札幌市北区第 1 地域包括支援センターによる、介護や福祉などの様々な制度や地域サービスについて相談できる「高齢者の生活相談ブース」を設けます。

各測定等の後は、「栄養相談・結果相談ブース」にて、株式会社ツルハ及び全国健康保険協会（協会けんぽ）の薬剤師・管理栄養士が個別にアドバイスをを行います。また、本プログラムでは、2026 年より年間を通して測定結果を記録できる「記録カード」を導入しました。これにより、同一項目の定点観測が可能となり、前回との比較を通じて健康状態の変化を把握しやすくなります。「記録カード」と「栄養相談・結果相談」によって、普段は気づきにくい身体や体調の変化にも目を向けられるようサポートします。

また「景品お渡しブース」では、測定した項目数に応じて参加者の皆様に景品をお渡しする予定です。



3月8日に実施した第一弾実施の様子

H-AHTs無料で健康チェック！
2025年 記録カード

※ 健康チェックの結果を記録するためのカードです。
※ 健康チェックの結果を記録するためのカードです。
※ 健康チェックの結果を記録するためのカードです。

項目	年齢別 判定	体力 チェック	体力 判定	体力 判定	体力 判定	体力 判定	体力 判定	体力 判定	体力 判定
1月1日(日)									
1月15日(日)									
1月29日(日)									
2月12日(日)									

※ 健康チェックの結果を記録するためのカードです。
※ 健康チェックの結果を記録するためのカードです。
※ 健康チェックの結果を記録するためのカードです。



導入している「記録カード」と「栄養相談・結果相談」の様子

お問い合わせ先

北海道大学サステナビリティ推進機構 SDGs 事業推進部門

T E L 011-706-4606 F A X 011-706-4884 メール contact@sustainability.hokudai.ac.jp

U R L <https://www.sustainability.hokudai.ac.jp/>

北海道大学大学院保健科学研究院（小笠原研究室）

T E L 011-706-3409 メール oga@hs.hokudai.ac.jp

U R L <https://oga911.wixsite.com/oga-lab>

株式会社アークス サステナビリティ推進室

T E L 011-530-1040 F A X 011-530-1010 メール arcs-sustaina@arcs-g.co.jp

U R L <https://www.arcs-g.co.jp/>

配信元

北海道大学社会共創部広報課（〒060-0808 札幌市北区北8条西5丁目）

T E L 011-706-2610 F A X 011-706-2092 メール jp-press@general.hokudai.ac.jp

株式会社アークス サステナビリティ推進室（〒064-8610 札幌市中央区南13条西11丁目2-32）

T E L 011-530-1040 F A X 011-530-1010 メール arcs-sustaina@arcs-g.co.jp



日々の生活見直しませんか？

重要!



札幌健康アプリ
アルカサル
対象イベントです！



H-ARTs 無料で 健康チェック!

2026.5.31(日)10:00~16:00 (最終受付)

スーパーアークス北24条店 1F・2F
(札幌市北区北24条西9丁目1-1)

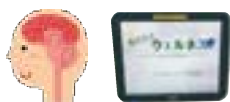
R8年の開催は
全4回です。

1回目 終了

- ・ 5月31日(日)
- ・ 8月23日(日)
- ・ 11月 8日(日)

脳年齢測定

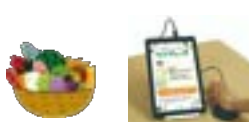
画面を見ながらタッチ！



📍 1F催事スペース

ベジチェック

推奨野菜摂取量を測定



📍 2F通路スペース

TANO

姿勢測定と
簡単な運動



📍 2Fコミュニティホール

協力：エア・ウォーター・
ライフソリューション(株)

骨健康度測定

超音波で骨の健康を
チェック!



📍 2Fコミュニティホール

今回限定

握力測定

握力で
現在の体力や
健康状態を
簡単チェック!



📍 2F通路スペース

協力：カーブス

大塚食品マイサイズ 試食ブース

マイサイズは1人前100kcal。
いつもの食生活に
取り入れて
健康的な毎日に。



📍 1F催事スペース

協力：大塚食品株式会社

今回限定

サントリー飲むサブリ 試飲ブース

サントリーウエルネス
「ロコモア」
「セサミン」
ブランド発!
新商品をご紹介します!



📍 1F催事スペース

協力：サントリーフーズ株式会社

久しぶり!

高齢者の 生活相談ブース

介護や福祉など、
様々な制度や地域の
サービスについての
相談をお受けします



📍 1F催事スペース

協力：札幌市北区
第一地域包括支援センター

栄養相談・結果相談

測定結果をもとに、
管理栄養士・薬剤師が
アドバイスします。



📍 2Fコミュニティホール

協力：株式会社ツルハ・協会けんぽ

景品お渡しブース

📍 2Fコミュニティホール

5つの測定のうち3つ以上を測定して、
アンケートにお答えいただくと、
大塚食品「マイサイズ チキンカレー」と
サントリーフーズ
「特定保健用食品 サントリー胡麻麦茶350mlペット」の
2つをプレゼント!

※測定が2つの場合のプレゼントは、どちらか1つになります。



問合せ：(株)アークス サステナビリティ推進室 電話：011-530-1040 (受付時間：平日10時~17時)

主催：北海道大学、株式会社アークス、株式会社ラルズ、株式会社ツルハ、札幌市

協力：エア・ウォーター・ライフソリューション株式会社
カーブス
大塚食品株式会社
サントリーフーズ株式会社
札幌市第一地域包括支援センター
全国健康保険協会(協会けんぽ) 北海道支部

